

青いほすと

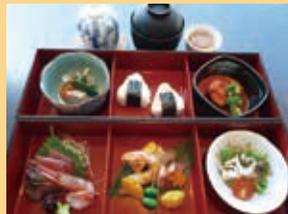
発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内
【総務・営業・折込業務】☎(0138)23-5688 【青いほすと編集室】☎(0138)27-9210 【FAX】(0138)23-5699
【URL】http://oceanplace.jp/aopos/ 【Eメール】aopos@alto.ocn.ne.jp

増刊号 2014.9.23 [tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

PLUS INFO

「レディース彩御膳」利用の際「青いほすと見た」で事前予約をすると、デザートをプレゼントアップ(10月末日まで)。



『ホテルリソル函館』10階レストランで人気の「レディース彩御膳」(2000円)が秋メニューになりました。前菜3点、刺身、季節の炊き合わせ、温菜&肉料理、茶碗蒸し、酢の物、天むす、デザートと色々味わえ秋の味覚も楽しめます(昼夜利用可)。ランチタイムは全メニューコーヒー、紅茶、アイスコーヒーが

☎23・92269 ●若松町6-3

飲み放題。和個室は要予約。4人以上の予約で定休日の利用可(満席の場合も有)。営業時間は午前11時半~午後2時半(LO/午後2時)、午後5時半~午後9時(LO/午後8時)。ランチは毎週土・日曜日、祝日定休。ディナーは毎週金・土・日曜日、祝日定休。



「レディース彩御膳」秋メニュー登場! ホテルリソル函館

PLUS INFO

「青いほすと」出張費5400円のところ3240円にサービス。



「諦めていたミシンの調子が良くなった」と評判の「越野ミシン商会」では、メーカー問わずミシンの修理・修繕を行っています。動かなくなったミシンはもちろん、糸がからむ、糸切れ、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚ものが縫えない、布を送らない、糸調子が合わないなどといったミシンの不調から、診断

0900・86338・9844 【携帯電話】☎27・6105 ●大手町12-5

「スモビル大手町300号」を受けたいことがないミシンまで承っています。ミシンの故障原因のほとんどは、油切れや調整不足、壊れる前にメンテナンスを。まずはお気軽にお問い合わせを。毎週日曜日、祝日定休。



ミシンは修理・調整でお得! 長持ち! 越野ミシン商会

PLUS INFO

背中が軽くなり背負った脂肪もスッキリの「実感体験」通常11880円のところ、9月30日までの受付で5400円で提供。



腰痛に肩や首のコリなど背中の不調が多い季節。ストレス、天気、気温差、内臓機能低下による自律神経の乱れは、背中が語るとも言っても過言ではありません。背中には血行不良となつてコリに痛み、脂肪まで蓄えています。健康管理士がいる「ホリスティックアカデミー」なら、自律神経バランスを整え不調改善と

☎45・94115 ●富岡3-3017

イエットも可能。仙骨から頸椎にかけて表層筋を温めて緩ませ、ハンドからくり出す深部温熱インディバパワーで加温しながら深層筋をトリートメント。筋力&血流アップと燃焼を持続。営業時間は午前11時~午後8時。毎週日曜日定休。予約制(当日不可)。駐車場有。



自律神経バランスケア ホリスティックアカデミー

SEASONS + plus

autumn

秋ですわね…。秋は行楽が楽しい季節。また、美味しい物がたくさん季節です。アフターファイブやウィークエンドにはご家族でお出かけしませんか? でも、夏の疲れが…という人は、じっくりと疲れを取って、楽しい秋に備えましょう。今回はオススメの秋の情報をお届けします。

ところで、いつも元気いっぱい函館キッズ達は食欲の秋に、どんなものを食べたいのかな?



ももかちゃん(6歳)

秋の梨が美味しいから大好き



せいや君(5歳)

食べたいのはりんごと柿



かなちゃん(6歳)

みかんと紫のぶどうが食べたい



あいと君(5歳)

美味しい柿が食べたい



なおちゃん(5歳)

りんごとぶどうが食べたい



はるひこ君(5歳)

秋に1番食べたいのは栗

カイロですっきり、身体の調整！

「背骨や骨盤の歪みは内臓にも影響し、身体に様々な不調を引き起こします」とは、「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員で、米国カイロプラクティック医師会会員、経験豊富なカイロプラクティック・フィノス」の横山聡先生。



「青いぼすと見た」で初回施術料5500円が3500円（10月31日まで）。

年齢やお子さんも安心して受けられます。歪みを整えて自然治癒力を高め、体の調子を整えますよ」と話します。施術後、よくなった体を維持するためのアフターケアの指導も有。営業時間は午前8時30分～午後7時。予約制。ホームページは「函館・カイロ」で検索。●亀田本町65・24 ☎41,0299

老眼、飛蚊症、白内障の予防

よねざわ薬品

気付かないうちに進行する老眼や白内障、失明の恐れがある黄斑変性症や緑内障で相談を受けている「よねざわ薬品」では、米国で唯一眼まで届くルテインとして製法特許を取得した「Foragol（フォルティン）」のサプリメントを扱っています。店内で病気の予兆が分かる飛蚊症簡易



軽症の人は1日1粒（ルテイン18mg含有）でも十分に効果が期待できます。まずは気軽にご相談を。

検査も行っています。サプリメントは、服用中の人からも「視界が明るくなった」と喜ばれ、継続する人が増えているそうです。30粒4320円。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。●富岡町2・20・8 ☎84,5339



函館の秋を味わうスカイレストランのお得なランチ

パノラミック

厳選素材の本格フレンチと、函館を望む大パノラマで人気を集めるスカイレストラン「パノラミック」では、秋の「おすすめランチ」を提供。キノコを使い秋の味覚を凝縮した「チキンとキノコのクリーム煮（オムレツ添え）」をメインに、新鮮野菜のサラダ、スープ、パンまたはライス、デザートが付



「青いぼすと見た」で、写真上の「おすすめランチ」1250円を250円引きの1000円で提供（10月19日まで）。

くセット。コーヒーおかわり自由なので、色づいていく秋の函館の美しい風景を眺めながら、ゆっくりとしたランチを満喫できます。営業時間は午前11時30分～午後2時30分（LO）、午後5時30分～午後9時（LO）。毎週水曜日定休。●青柳町10・3 ☎26,8682



期間限定！ 秋の味覚を楽しもう！！

茶蔵

落ち着いた雰囲気のお店でゆっくり過ごせる「茶蔵」。毎年待っているフアンも多い期間限定の「かぼちゃのパンングラタン」（写真810円）と、くるみとメープルパフエ（写真720円）が登場しました。パフエは甘さ控えめで大人好みの味。また、定番メニューの「生クリームのパ



10月末日まで注文時に「青いぼすと見た」で、合計金額1000円以上から1000円引き（1グループにつき1回限り）。

フエ（720円）は、3種類のソースからお好みを選べると人気です。営業時間は月～土曜日午前11時～午後9時半（LO）午後8時45分、日曜日は午前11時～午後6時（LO）午後5時15分。毎週水曜日定休。※食材が無くなり次第閉店する場合があります。●杉並町23・25 ☎56,3566



人気カフェの「しつかり」パスタ

lapasto(ラ・パスト)

港町のポールスター函館内にある「ラ・パスト」は、本格的なフレンチメニューやスイーツがそろい、シヨッピンの休憩、お友達とのおしゃべりなど幅広い年代から人気を集めています。「しつかり食べたい派」から支持されているのがトマト、クリム、和風という3種類のソースを楽しめ



「青いぼすと見た」で、パスタをオーダーした人にデザートサービス。

写真の「ナスとベーコンのトマトソースパスタ」は、ベーコンのkokに加えてトマトの酸味と旨味が詰まった一品。気軽に食べる「使える」店にぜひ。営業時間は午前10時30分～午後8時。無休。●港町1・2・11 ☎45,5006



美味しい健康食で生活習慣病対策を

けんたくん

最近では、大人だけでなく子供の生活習慣病も増加中。高脂血症や糖尿病、高血圧などを引きおこす生活習慣病は、偏った食事や運動不足などが大きく影響しています。そんな悩みを持つ人は「けんたくん」の生活習慣病予防食「ひまわり御膳（おかずのみ1食625円）」と軽い運動



美味しいまま冷凍状態でお届けするので、電子レンジで温めるだけで、も便利に安全に食べられます。

をまずは1ヶ月続けてみませんか？ ダイエットや血液検査で良い結果が出た人からの喜びの声も届いています。フランス食「多幸源II」（ご飯付5食セット3125円）など種類も豊富。宅配エリアは旧函館市内のみ。詳細はお問い合わせを。●中道1・2515 ☎0120,098,156



話題の新素材フレームをお得に！

メガネスマイル

ブランド品から話題のフレームまで、様々なメガネをリーズナブルな価格で選べることで人気の「メガネスマイル」では、ポールの「1」店と、堀川町の「マックスバリュ内にある堀川店と合同で「秋のセール」を開催します。



その柔軟性と軽さで、航空機の部品としても使われている特殊プラスチックの「ULTEEM（ウルテム）」を使用したフレームは、最軽量のもので

わずか8グラムという驚異的な軽量化に成功したモデル。これを通常価格12960円を、9720円という特価で。そのほか、グニヤットと曲がる弾力性で、顔にぴったりフィットするから、かけ心地がよく疲れにくい「TR素材」のフレームは通常価格7560円のところ5400円で販売します。さらにポールスター店では、ポールスター函館の7周年記念イベントに併せて、3777円という特価で選べる様々なフレームも登場するのでお見逃しなく！（9月28日まで）



TR素材とULTEEM素材の新作がぞくぞく入荷します！ぜひこの機会をお見逃しなく！

ポールスター店では時計の電池交換も実施しています。メーカーに送ることなく、その場で交換してくれるから早くて確実。国産は●港町1・2・11 ☎40,7004 ●堀川町4・5 ☎31,5775

待望の新メニュー登場！

中国料理 廣河

『中国料理 廣河』だけの新メニュー「スープ炒飯」(1写真上、680円)が登場しています。人気メニューのひとつである「什景炒飯(五目炒飯)」にスープがかかったこちらはあつさりとおべられるのがポイント。初めにスープのかかっているところを味わって味の変化を楽しむのがオススメ。胃袋にガツンとくるボリュームたっぷりの新メニューです。営業時間は午前11時30分〜午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時〜午後10時(LO/午後9時30分)。毎月第1・3月曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-42-6
☎42-9750



PLUS INFO

「スープ炒飯注文時に「青いぼすと見た」でウーロン茶一杯プレゼント(9月末日まで)。

軒先の氷雪・つららを解消

株式会社コスモサポート



軒先の氷雪は危険です。落雪は人、車、隣家に危害を加える場合もあります。対策として、雪止めを取り付けるのが最も安価な方法ですが、スガモリの心配があります。『コスモサポート』では軒先氷雪対策として、ルーフヒーター工事をお薦めしています。雪が降った先から雪を溶かしてゆ



く方法で、工費はヒーターを入れる軒の長さやヒーターの中、1階か2階かの屋根により足場代も異なり、電気回路の増設が必要な場合もあります。見積もりは無料。お気軽にお問い合わせを。

●西桔梗町854-9
☎49-0151(担当/大野)
cosmo21@msf.ncv.ne.jp
建設業許可北海道知事(般)24 渡第0137号

PLUS INFO

軒先氷雪対策は、今のうち、冬に備えて準備しておく安心です。

感謝を込めて、18周年特別企画

四季花菜

旬の和食を満喫できる『四季花菜』は18周年を迎え、とっておいで豪華な「寿司膳」(写真3240円、各種宴会には利用できません)を10月31日までの期間、感謝の気持ちで込めた特別企画でご提供。本格和食を満喫できるチャンスです。ほ



PLUS INFO

ランチタイムサービスとして、食事を注文した人にお変わり自由のコーヒーを用意しています。



●夜のコースなど、多数宴会・女子会にも好評。個室有。歓迎。法事などもご相談を。予算に合わせた料理も頼めます。営業時間は午前11時半〜午後2時半(LO/午後10時)、午後5時〜午後10時半(LO/午後10時)。不定休。駐車場有。

●梁川町2118
☎55-1515

この秋はお子さんと一緒に楽しもう！

パソコンショップ ブルーコンピュータ

改装リニューアルオープンした『パソコンショップ ブルーコンピュータ』では、商品がより充実しました。良いものを安く提供している中古パソコンの中で、人気のWindows7は9800円より多数取りそろえています。また「おもちゃクジコーナー」は、お子さん連れ



の人に好評。ちなみに筆者も「プラモデルくじ(1回100円)」を試してみました。1300円相当のプラモデルが当たりました！この秋は、おもちゃ&文具クジのサービスもありますのでぜひ！営業時間は午前11時〜午後7時。無休。店舗前駐車場有。

●大川町6-2
☎87-0516

PLUS INFO

9月23〜30日、来店時「青を見た」で対象の「おもちゃクジ」または「文具クジ」(各ハズレなし)を1人1回サービス！

11月1日は塩・醤油ラーメンが500円!

maido(まいど)

11月1日でオープン1周年を迎える湯川町1丁目の『まいど』の「味噌ラーメン」(780円)は、野菜の甘みを活かしたマイルドな風味。ニラ、キャベツ、そしてメチャ旨のチャーシューが絶妙にマッチし、幅広い年齢層に人気の逸品です。同



PLUS INFO

10月1〜31日の期間中、この記事を取り取って持参の人、記事1枚につき1品、100円引(全メニュー対象)。



●湯川町1-26-34
☎85-8870

用途で選べるお得なプラン

ホテルKKRはこたて

3月に大浴場を全面改装し、さらにララックスできると評判の『KKRはこたて』では、刺身や天ぷら、うなぎなど多彩な料理と午前11時から午後3時まで過ごせることで人気の「昼の会食プラン」(2500円)。午前11時のチェックインから午後8時まで個室でゆったりでき、昼食も



夕食を楽しめる0泊2食の「日帰りプラン」(5500円)。そして、厳肅な雰囲気と、和食、和中華から選べる丁寧な料理が評判の「ご法要・ご法事会食プラン」(4200円)。温泉入浴可、フリードリンクプランも有。などが満載。全プランに温泉入浴付き。

●湯川町2-8-14
☎57-8484

PLUS INFO

日帰り入浴利用時に「青を見た」で、次回200円引き券を進呈。

スペシャルランチがまた味わえる!

レストランル・ヴァン

『ヴァン・コンコルディアリゾート&スパ』6階の『レストランル・ヴァン』では、大好評だった「スペシャルランチ」がまた味わえるチャンス!



PLUS INFO

デザートバイキング付きの通常のランチメニュー「Aコース」(1550円)。「Bコース」(2100円)もおススメ。



●末広町3-5
☎24-5300

うなぎ尽くしの新メニュー

旬暦ひだか

国産うなぎを使ったメニューに定評のある『旬暦ひだか』では、鰻尽くしの新メニュー「鰻会席膳」(1写真上、5400円)を提供。全国でも珍しい「鰻の天婦羅」や「三つ重」「鰻の柳川鍋」「鰻の茶碗蒸し」「鰻の白焼き」「きも吸い」「うなぎ」と



用しているため、たっぷり鰻を堪能できます。「うなぎ弁当」(1100円)は、5個以上の注文より配達可能(前日まで要予約)。営業時間は午前11時30分〜午後2時(LO)、午後5時〜午後8時30分(LO)。毎月第1・3水曜日定休。駐車場有。

●中道1-2-5
☎31-5077

PLUS INFO

国産うなぎを贅沢に堪能できるのは『旬暦ひだか』。家族や友人と特別なひとときをお過ごしください。

「旭川風魚醤油ラーメン」新登場！
ラーメン専科 麵次郎石川店

『麵次郎石川店』で好評の「魚醤油ラーメン」がこのほど、ハワアツプ。「旭川風魚醤油ラーメン」(写真、730円)として新しくメニューに加わりました。これまでは鶏ガラスープを使っていたのに対し、鶏ガラスープに加え、トンコツ、魚出汁を使うことで味わいに深みを出したのも、



さらに、サンマ節やサバ節などを使うことで濃厚なから上品な味わいを演出。これに中太ちぢれ麺との相性が絶妙。幅広い年齢層から支持される逸品といえます。食欲の秋は麵次郎の新メニューをお見逃しなく。営業時間は午前11時〜午後9時30分。不定休。駐車場有。
●田家町5-19
☎40-16663



秋冬限定、カレーラーメン登場！
ラーメン専科 麵次郎石川店

『麵次郎石川店』の秋冬限定メニュー「カレーラーメン」(850円)がスタートしました。とんかつスープをベースに3種類のカレー粉をブレンドし、粉末バジルで香りづけしたカレースープに中太ちぢれ麺が見事に調和した、熱心なファンもいる一品。とろみ加減と揚げごぼりのアクセント、さらに特製チャーシューも絶妙。毎日数量限定で3月末までの期間限定なのでぜひお見逃しなく。営業時間は午前11時〜午後9時(LO/午後8時50分)。ただしスープがなくなり次第終了。毎週水曜日定休(隔週水曜日は昼のみ営業。駐車場有)。
●石川町349-17
☎47-86633



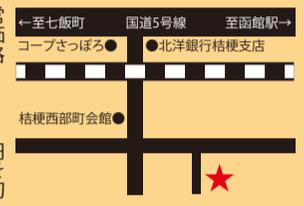
PLUS INFO
3種類のカレー粉を店主独自のバランスでブレンドしたカレースープは、ぜひ一度味わってみたい逸品。

隠れ家のような小さな美容室
カシユカシユ

3周年を迎えた「カシユカシユ」フューチャー調の店内と、癒しの空間が幅広い年齢層に好評です。1人のスタイリストが完全予約制で対応。お肌のリフトアップと美肌が期待できる新メニュー、「フェイシャルエステ」も人気です。短時間で施術できますので、忙しい人にもおすすめです。通常価格3240円を初回お試し価格2160円で体験できます。この機会にぜひ！写真はお手入れが簡単なデジタルパーマ。ヘアケアを付けければ簡単におしゃれ感をアップできます。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日、祝日定休。毎週日曜日、祝日定休。
●西栲栲町745-60
☎87-0431



PLUS INFO
新規利用の人、「青ぼ見た」でヘアメニュー20%off(11月末まで)。HPは「カシユカシユ 函館」で検索。

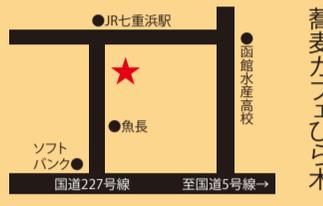


昼クローズなし、蕎麦カフェオープン
蕎麦カフェひら木

7月にオープンした「蕎麦カフェひら木」は、コーヒー杯でもゆっくり過ごせるお蕎麦屋さん。7種類あるコーヒースタンド、パフェなどの各種スイーツも楽しめます。主役の蕎麦は荒挽きで腰の強さが特徴で盛りが多くボリューム満点。イチオシはつけ麺(写真、750円)。毎週水曜日は通常500円のもり蕎麦を日頃の感謝を込めて400円で提供。豊富なメニューもあり。営業時間は午前11時〜午後8時(LO/午後7時)〜午後5時(LO/午後4時)まで。毎週月曜日定休。駐車場有。
●七重浜2-30-7
☎48-5570



PLUS INFO
今号発行日より10月いっぱいまでの間、「青ぼ見た」でソフトドリンク100円引き。



北海道初！針を使わないリポレーザーダイエット
ビリーブ

『ビリーブ』では、海外セレブに人気のダイエットマシン「リポレーザー」を本道初導入。美容外科で施術されているリポレーザーですが、針を使用せずレーザーのみを照射することでサロンでの施術が可能。脂肪細胞に働きかけ細胞の減少を促し、たるみ防止など美容面でも嬉しい効果。人気の耳ツボダイエットの相談とリポレーザーがセットの体験コースが好評です。予約は「青ぼ見た」でどうぞ。受付時間は午前10時〜午後6時、毎週土・日曜日、祝日は午後3時まで。時間外応相談。予約制。不定休。駐車場有。
●日吉町3-7-38
●花園町バス停徒歩2分
☎55-6800

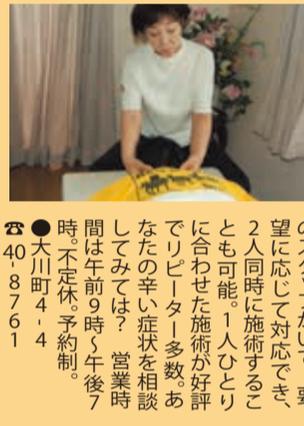


PLUS INFO
リポレーザー部位+耳ツボカウンセリング通常11880円を予約時「青ぼ見た」で5000円(10月31日まで)。



手もみ効果を体験してみませんか？
手もみのさとう

目の疲れは頭痛や肩こりの原因になることも。アケアコース(60分3500円)は、目の疲れをじっくり癒してくれるおすすめのコース。顔、肩周り、頭部などを中心に、全身バランスよく施術が受けられます。他にも各種コースがあり、全身60分コース3000円(初回別料金1000円)など良心的な料金設定です。男性と女性にそれぞれ対応でき、2人同時に施術することも可能。1人ひとりに合わせた施術が好評でリピーター多数。あなたの辛い症状を相談してみませんか。営業時間は午前9時〜午後7時。不定休。予約制。
●大川町4-4
☎40-8761



PLUS INFO
現在「青ぼ見た」で、初回料1000円をサービス中期間は10月いっぱいまで。



秋の厳選野菜にも注目！
スープカレー奥芝商店

素材の美味しさを活かしたメニューに定評のある「スープカレー奥芝商店」函館本店、道南でSHOWSでは「やわらかチキンと夏の厳選旬野菜」(写真、1210円)が人気。「やわらかチキンと秋の厳選旬野菜」もお楽しみに。10月からは冬季限定メニューも登場します。ゆっくり食べられる小上がり席も有。自宅でお店の味が楽しめるテイクアウトは事前注文がオススメです。カード利用可。営業時間は午前11時〜午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時30分〜午後10時(LO/午後9時30分)、不定休。駐車場7台。
●梁川町7-15
●第2コスモビル1階
☎83-1017



PLUS INFO
カレーのスパイスは体の芯から温まり、さらに新陳代謝が上がるので美容効果も期待できます。



生パスタのランチが950円！
Fast Hash (フラッシュフラッシュ)

本町にある牡蠣とワインのお店「フラッシュフラッシュ」のランチメニューには、「半熟玉子のとろとろオムライスセット」(950円)や「生パスタセット」(950円)、「週替わりランチプレート」(950円)、「リズナブルでボリュームのあるメニュー」がそろっています。各セットメニューのドリンクでも選べることができる。エスプレッソマシン「チンパリ」で淹れた本格派です。営業時間は午前11時30分〜午後3時(LO/午後2時30分)、午後6時〜深夜2時(LO/深夜1時30分)。毎週水曜日定休。契約駐車場有。
●本町32-9
☎56-9900



PLUS INFO
種類豊富なパフェ(通常680円)が食事すると380円。食後のデザートがお得に楽しめるのでお見逃しなく！



9月27日からサマー&スタッドレスタイヤ大セール
ミスタータイヤマン函館港店

スタッドレスタイヤを新しく買おうなら、今がチャンス！港町1丁目の「ミスタータイヤマン函館港店」では9月27〜30日に、「サマー&スタッドレスタイヤ大セール」を開催します。期間中はサマータイヤとスタッドレスタイヤがいつでも驚きの大特価で販売されます。特に、スタッドレスタイヤとアルミホイールの4本セットは超特価でした。同店には、タイヤの知識が豊富な認定資格者「プリチストンタイヤアドバイザー」がいますので、ぜひご相談して納得の上、あなたの安心・快適カーライフにぴったりなタイヤを選びましょう。また、同社では新品タイヤ購入者に対して、大型タイヤ保管庫でのタイヤ預かりも行っていきます。料金(最大8カ月分・税込)は、軽自動車3240円、乗用車4320円、RV車5400円。手ぶらでタイヤ交換できる便利さに加え、タイヤの劣化を防ぐこともできます。営業時間は平日が午前9時〜午後6時、日曜日、祝日は午前9時〜午後5時半。時々15分。
●本町1-10-4
☎43-3710



PLUS INFO
大変お得なセール品「スタッドレスタイヤ&アルミホイール4本セット」を各種用意しています。ぜひお来店を！



髪と頭皮のエステを体験してみませんか？
ヘアクリニク タグチ

「ヘアクリニク タグチ」の自然発毛法「田口式温熱発毛療法」(写真上)は、髪と頭皮のエステとしても好評。頭皮と毛穴を元気にし、自然な発毛を促すのがこの施術です。頭皮が元気になるのと、肌のベタつきや顔のむくみが取れ、リフトアップ、小顔効果も期待できます。頭皮の健康は顔の肌の健康につながっています。施術した日は体が温まり、よく眠れる。年齢とともに疲れが取りきれないと感じる40代以降の人ならぜひおすすめ。カットなど通常の美容メニューと併せて、頭皮をケアし、髪を採み出す「ヘッドスパ」もお試しを。
●宝来町31-10
☎22-9482



PLUS INFO
10月6日まで「田口式温熱発毛療法」が初回限定4000円、「ヘッドスパ」通常4000円を3000円に。

マンツーマン指導のダイエットサロン
SHAPE(シェイプ)

「BEST」ピラティスインストラクターと、ジュニアアスリートングコンシェルジュの資格を持つ澤口絵美さんが、筋力トレーニングや正しい酵素断食の行い方を指導するダイエットサロン「シェイプ」。1人ひとりに合わせた筋力トレーニング法をマンツーマンで指導する。パーソナルトレーニングは1回60分5500円。「ファスティング(断食)」は、酵素ドリンク&カウンセリング付き23000円。筋肉のタイプを調べるDNA検査付きのコースも有。営業時間は午前10時〜午後5時。毎週日曜日、祝日定休。完全予約制。
●七飯町本町4-2326
☎090-97532086



PLUS INFO
パーソナルトレーニングの申し込みをした人に整体1回(40分)サービス(10月31日まで)。



PLUS INFO
パーソナルトレーニングの申し込みをした人に整体1回(40分)サービス(10月31日まで)。

大人も子供も楽しめる秋のリモデルフェア

TOTOリモデルクラブ道南店会

期待以上の新生活スタイルの提案と実現を約束する「リモデル」。「TOTOリモデルクラブ道南店会」は、各店の得意分野を生かした信頼できる暮らしのパートナーとして活躍しています。

9月27日(土) 午前10時～午後5時と9月28日(日) 午前10時～午後



小学生以下のお子さんにドラえもののうちわ&マイクロファイバークロスをプレゼント!

見ることができません。また、毎年好評の各種イベントですが、今年も「リモデル・トクトク大作戦」と題して、ワイ・窓・畳・ボイラーを交

えることで年間約9万円お得になる話しなど、リフォームで節約になるセミナーを開催します(参加者には500円分のクオカードをプレゼント)。

さらに、ハズレなしの三角クジでは特賞(おがくず酵素浴ペアご招待券)や映画「STANDBY ME ドラえもん」ペアご招待券などが当たります。そのほかにも、駄菓子コーナー、北斗産野菜100円詰め放題、ハンドトリートメント(無料)など盛りだくさんの内容。キッズスペースもありますので、ご家族そろってぜひ!

●桔梗町 418-99
TOTO 函館ショールーム
【フリーダイヤル】0120-43-1010

【参加店】
アポロリフォームセンター、平野建業、建築設計花梨工房、兼立設備工業、モダンリフォーム、コスモサポート、ホーム住工



快適生活サポートサービスはじめました

ヤマトホームコンビニエンス

新生活の準備から日々の困りごとなど、ライフスタイルに合わせたサポートを行ってくれる「快適生活サポートサービス」が港町にある『ヤマトホームコンビニエンス』によって函館市でも受けられるようになりました。

自分ではなかなかできない個所の掃除や大



型家具の移動などのさまざまなメニューがあり、このサービスを先行導入されていた地域では暮らしを快適にしてくれるサービスとして人気だそう。1番要望の多い「換気扇の清掃」(12000円)や、「ガス台の清掃」(9000円)など生活スタイルに合わせて選べるメニューが豊富なのが嬉しいところ。また、併用可能な割引サービスが3つあり、合わせて利用すると最大で合計50%もお得にサービスを受けられるので申し込みの際にご確認をお忘れなく!

そのほか、汚れが落ちるだけでなく肌触り



が良くなるうえ、即日仕上げが好評の「ベッドマットの出張クリーニング」(16000円)も受付けています。

1日の作業件数に限りがあるため、早めの予約がオススメです(前日まで要予約)。

営業時間は午前8時～午後6時。無休。駐車場有。

ヤマトホームコンビニエンス
●港町 3-2-14
函館支店 ☎62-3880
【フリーダイヤル】0120-92-9625
<http://www.kuronekokaiteki.jp/>

●本紙読者限定特典●

予約時に「青いぼすと見た」で、「ベッドマットの出張クリーニング」各サイズ半額、または「快適生活サポートサービス」50%OFF(10月末日の受付分まで)。

歯科

歯科医の院内感染防止対策について

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



今回は歯科における消毒滅菌について、本紙記者が前多壯晃院長に取材しました(以下)。

全国的に歯科における消毒滅菌の徹底が急務とされ、各報道機関でも大きく取り上げています。

歯科における院内感染というと、C型肝炎やB型肝炎が思い浮かびます。また、エイズは血液感染、体液感染しますが、そのうち血液感染の100%近くは、歯科治療によるものといわれています。

こうした現状に対して、歯科ではどのような対策を行わなければならないかを挙げたいと思います。

- ①切削機器(タービン)を含め、全ての機械・器具の消毒・滅菌。
- ②切削時など、舞上がる粉塵を専用のバキュームで吸引(粉塵は全身で浴びるもの)。
- ③ユニット(診療台)で使用する水の消毒(一般的に歯科のタービンやスリーウェイの水1cc中には、100億個もの細菌がいるという検査報告有)。

外科での開腹手術のような消毒・滅菌が必要であるといえるでしょう。

上記のように、院内感染を防ぐには歯科側の努力も必要ですが、患者さんも自分自身の感染状況を把握し、その申し出をすることも感染拡大防止のひとつといえます。

前多壯晃先生プロフィール/インディアナ大学歯学部歯周学インプラント科客員講師

形成外科

二重まぶた

すどう スキンクリニック院長 須藤聡



日本人には一重まぶたの人と二重まぶたの人がいます。なぜ、一重まぶたと二重まぶたができるのでしょうか。まぶたの中には、まぶたを持ち上げる筋肉(上眼瞼挙筋)といいますが、この上眼瞼挙筋が枝分かれして、一方が皮膚に付着しているのですが、これが強いとまぶたの皮膚が奥に引き込まれて二重まぶたになり、弱いと皮膚が引き込まれずに一重まぶたになります。

二重まぶたの形には平行型と末広型があります。末広型というのは目の内側で二重の線が奥二重になる型で、平行型というのはまぶたの内側でも二重になっています。これは、目の内側には蒙古ひだというヒダがあってこれが強いと内側で奥二重になり、末広型になります。このヒダが弱いと平行型になります。

二重まぶたにする手術の方法には、大きく分けて2種類あります。埋没法と切開法です。埋没法はまぶたの皮膚と裏側の眼瞼結膜を糸で留めてしまう方法です。これによって、糸が上眼瞼挙筋の代わりをして皮膚が引き込まれて二重になります。術後は翌日から洗顔したり、2~3日するとお化粧もできます。この方法は腫れも少なく、傷もほとんど残らず、簡単な方法です。細かい方法はいろいろあって、1本の糸で留める方法や、2本3本の糸で留めていく方法もあります。たくさんの糸で留めれば外れにくくなるのですが、腫れや内出血も多くなります。若い方でアイプチなどで二重ができる方はこの方法で二重の手術ができます。欠点としては糸で留めてあるだけなので糸がはずれると、元に戻ってしまいます。また、まぶたの厚い方や年取った方では、腫れぼたくなったり、二重まぶたになり難かったりします。

須藤聡先生プロフィール/昭和大学医学部卒業、昭和大学医学部形成外科入局、沼津市立病院、前橋赤十字病院、太田熱海病院などを経て平成7年より函館に在住。大村病院形成外科に勤務。形成外科学会、皮膚科学会、美容外科学会、褥瘡学会会員。

内科/外科/乳腺外科

家族性乳がん・遺伝性乳がんについて

北美原クリニック副院長、乳腺センター長 早川善郎



昨年、女優のアンジェリーナ・ジョリーが、乳がんになっていない健康な両側乳房を切除した後、乳房再建手術を行い、その後両側卵巣の摘出術も受けるとの日本人にとっては驚きのニュースがありました。これは近親者に多くの乳がんや卵巣がんの人がいたため、遺伝子検査を受けたところ、特定の遺伝子に異常が見つかり、今後乳がんになる危険性が約80%、卵巣がんが約50%との結果をうけたものであります。乳がんの多くは特に原因がなく偶然? になるものですが、家族性集積を示すいわゆる“家族性乳がん”が、乳がん全体の約15~20%あると言われ、その中でも遺伝子の異常(BRCA遺伝子など)によって乳がんや卵巣がんが発症するといった“遺伝性乳がん・卵巣がん症候群”が、約5~7%あると言われています。遺伝子の異常があるか否かの検査は、保険適応がない(高額である)上に、プライバシーの問題もあり、十分な遺伝子カウンセリングを受けてから決めていただく必要があります。しかし、もし遺伝子異常があったとしても、現在の日本ではどこでも簡単に予防的手術を受けられる環境はまだ整っていません。

乳房は、身体の表面にある臓器であり、比較的苦痛がなく、綿密な検査が可能です。自分の親や親戚に乳がんにかかった人がいる人は、家族歴のない人に比べ若いうちから定期的な乳房の検診を是非受けていただきたいと思います。

早川善郎先生プロフィール/平成2年岩手医科大学卒業、平成14年函館五稜郭病院外科勤務、平成26年北美原クリニック副院長、乳腺センター長。日本乳癌学会乳腺専門医、日本外科学会専門医、日本消化器外科学会専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、検診マンモグラフィー読影認定医(AS評価)。

My Home Doctor

健康通信

マイ・ホームドクター

美容外科

たんぱく質(アミノ酸)、鉄、ビタミンBサプリメント

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



たんぱく質(アミノ酸)、鉄、ビタミンB群の欠乏が生じると肌のしみやくすみ、なかなか治らない肌のトラブル、難治性のニキビや湿疹など起こることがあります。また、立ちくらみ、めまい、肩こり、頭痛、生理前の不調などの症状のある方、肉や卵は食べず豆腐や納豆など野菜中心の方、ダイエットのためスポーツをする方、またアルコールをよく飲み、口内炎が起きやすい方も、たんぱく質(アミノ酸)、鉄、ビタミンB群の欠乏には要注意です。

サプリメント外来は肌に前述したような症状があり、また日常生活で上記の症状がある方に対して血液検査を行い、栄養状態を判断してその方にあった適切なサプリメントを提供します。

ストレスが多く眠れない方、自律神経が不安定な方はタンパク質(アミノ酸)、ビタミンB群の欠乏が予想されますが、より生理学的に判断するためには血液検査が必要となります。

また、20歳代後半から40歳代で、目の下のくすみや顔の色調の悪さに悩んでおられる女性の方は鉄やビタミンB群の欠乏が予想されます。

お肌のトラブル改善、若返り、老化予防のためにはお肌からのビタミン導入と栄養改善がないと、スピード感のある治療は望めません。砂漠に光を当てても草木が生えることはなく、オアシス化した状態で初めて草木は育ってくるのです。「医食同源」とよく言われることですが、いろいろな治療においても栄養環境が悪いと迅速な良い結果は期待できないことがあります。「肌の状態で健康状態が分かる」「健康状態を肌は表している」。バランスの良い食事を取らないと、健康、美しい肌の状態も悪くなります。

大村勇二先生プロフィール/昭和大学医学部卒業。昭和大学形成外科へ入局。大村病院副院長。五稜郭大村美容形成クリニック院長。医学博士・昭和大学兼任講師・日本形成外科学会認定医・日本形成外科学会皮膚腫瘍外科指導専門医・日本美容外科学会正会員・国際美容外科学会正会員。

歯科

インプラント治療は建築工学(2)

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 村田真介



今回は、CTスキャンとコンピューター技術をコラボさせた「ガイド手術」を建築工学に例えて説明しました。この精密に施術された最新のインプラント手術も、考えてみればあくまで支柱を埋め込んだだけのこと。患者さんにとって肝心なのは、支柱に装着する人工の歯、つまりインプラント義歯です。今回は、そのお話をします。

コンピューターによって精密設計されたインプラントデータは、義歯にも引き継がれ、手術のためのガイド装置と同時にインプラント義歯もできてきます。つまり、インプラントを埋め込んだ日に義歯まで入れてしまうということです。CTによってもたらされた患者さんの口腔内3Dデータを歯科医院とインプラントメーカー、歯科技工所が共有することで実現できる最新技術です。

仮の歯とはいえ、手術したその日から物を噛(か)めるのですから、患者さんにとってこれほどの福音はありません。本当に素晴らしいシステムだと思います。

詳しくは、インプラント治療で実績のある歯科医院でご相談ください。

村田真介先生プロフィール/岩手医科大学歯学部卒業、同大学第2口腔外科入局、八戸赤十字病院口腔外科勤務、函館協会病院勤務、吉田歯科口腔外科医院勤務、2011年4月より当職。